

9月の相談

HP

＊行政相談

7日（水）山南住民センター
8日（木）青垣住民センター
12日（月）市役所第1相談室
15日（木）市島農村環境改善センター
20日（火）春日住民センター
21日（水）柏原住民センター
〔時間〕午後1時30分～3時30分
☎総務課（氷上庁舎内）☎82 - 1002

＊人権相談

HP

○特設人権相談所
12日（月）山南住民センター
15日（木）青垣住民センター
20日（火）市島農村環境改善センター
〔相談時間〕午後1時30分～4時
○常駐相談所（神戸地方法務局柏原支局）
毎週水曜日（※祝日除く）午前9時～午後4時
○全国共通人権相談ダイヤル☎0570 - 003 - 110
○女性の人権ホットライン☎0570 - 070 - 810
○子どもの人権110番 ☎0120 - 007 - 110
○女性のための相談電話【Mスタジオ】
「ほほえみホットライン」☎090 - 9841 - 9788
毎月第2・第4木曜日
〔相談時間〕正午～午後8時
☎柏原人権擁護委員協議会☎72 - 0176
人権啓発センター（氷上住民センター内）☎82 - 0242

＊消費生活相談

相談場所/市役所くらしの安全課 日時/水・土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分
☎丹波市消費生活センター（くらしの安全課内）☎82 - 0996
※土日の電話相談は【消費者ホットライン】☎0570 - 064 - 370

＊行政書士による無料相談会

3日（土）午後1時30分～4時 柏原住民センター（予約不要）
☎県行政書士会摂丹支部（荒木）☎72 - 4696

＊無料登記法律相談会

15日（木）午後1時30分～4時 柏原住民センター（予約不要）〔共催〕県司法書士会たんば支部・県土地家屋調査士会但馬支部
☎吉竹登記測量事務所☎72 - 4388

＊市民生活の安全・安心確保のための指導相談（電話・面談）

月・火・木・金 氷上庁舎☎82 - 1002
月・火・水・金 春日庁舎☎74 - 0221
〔相談時間〕午前9時～午後5時
☎総務課（氷上庁舎内）☎82 - 1002

＊ニート・ひきこもり相談
子ども・若者サポートセンター

毎週金曜日/月4回午前10時～午後4時（要予約）
氷上保健センター（第1・3金）春日住民センター（第2金）柏原支所（第4金）
☎くらしの安全課（氷上庁舎内）☎82 - 1532

じんけんのとびら

「I（アイ）メッセージ」で
よりよい関係

人権啓発コーナー

人に気持ちを伝えるのは難しいですね。伝え方によっては、相手を傷つけてしまう場合もあります。

伝え方に困ったときは、主語をYOU（あなた）ではなく、I（私）にした「I（アイ）メッセージ」を使ってみましょう。

例えば、遅く帰ってきた子どもに対して「(あなたは) 今、何時だと思っているの!」ではなく、「6時過ぎてるから（私は）心配したわ」と伝えます。相手を責めずに、まず「自分の感情」を伝えると、受け取り方も違ってくるでしょう。

相手の気持ちも、自分の気持ちも大切に伝える。そんな会話でいい関係を築きたいものですね。

消費生活ニュース

－ テレビショッピングの返品トラブル －

テレビショッピングは自宅で気軽に買い物ができて便利です。しかし、広告の印象だけで注文してしまい、返品条件などを確認していないケースが多くみられます。

通信販売にはクーリング・オフ制度がなく、事業者が設けている返品特約に従うことになります。よく確認して買い物をしましょう。

☎丹波市消費生活センター（くらしの安全課内）☎82 - 0996

こんにちは！スポーツ推進委員です

☎文化・スポーツ課（春日文化ホール内）☎88 - 5057

「反射区」を刺激し、体のメンテナンスをしよう

疲れるからと運動せずにいると、筋力低下と血流の停滞により、ますます疲れやすい体になっていきます。

今回は、運動後の疲れを翌日に残さない簡単な方法を紹介します。

みなさんは体の「反射区」をご存知ですか。反射区とは、さまざまな器官につながる末梢神経が集中しているところです。反射区を刺激すると、刺激が末梢神経を伝わり、各器官の機能を活性化させるため、溜まった疲労物質を効率よく浄化します。特に足裏には沢山の反射区が存在しているので、お風呂で足裏をよく揉みほぐしてください。また、足の指の間を1本ずつ開いて洗うことで、反射区をより刺激することができます。日常的に行えば、運動能力も向上しますよ。

Sewer
下水道

下水道施設を安全に安心して使用できるよう維持管理に努めています。

☎下水道課（春日庁舎内）☎74 - 0224

下水道を適正に利用しましょう

下水道は、市民のみなさんの快適な暮らしを実現するために欠かせない大切な施設です。

下水道に異物や雨水を流すと、下水道管が詰まり、水中ポンプの故障、下水処理機能の低下などの原因になります。処理機能が低下すると、使用した水がうまく流れなかったり、逆流したりします。

次のものは、下水道に流さないでください。



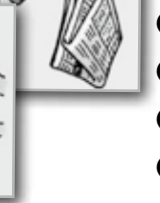
●ティッシュペーパーやウェットティッシュ



●紙おむつ、生理用品



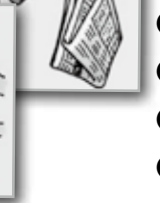
●タオル、布、ハンカチ



●ガソリン、灯油など



●油、野菜くず



●おもちゃ、髪の毛

毎年9月10日は下水道の日です！

下水道の役割や水の大切さを理解するため、毎年9月10日は「下水道の日」と定められています。

下水道の日をきっかけに、いま一度、家庭内での正しい使い方を再認識し、マナーを守って下水道を使いましょう。

第56回下水道の日

下水道いろいろコンクール

5つの部門で下水道に関する作品を募集します。
①絵画・ポスター部門②作文部門③書道部門
④標語部門⑤新聞部門
■応募締切/10月31日（月）※当日消印有効
※詳細はホームページをご覧ください。
☎☎日本水道新聞社下水道いろいろコンクール係☎03 - 3264 - 6724
ホームページ <http://www.jswa.jp/contest>

平成28年度下水道排水設備工事責任技術者試験および受験講習

排水設備の設計・工事・管理に必要な資格で、県下市町において下水道排水設備工事の責任技術者として登録するための資格認定試験です。

○試験日・試験会場
■とき/11月13日（日）
■ところ/流通科学大学 神戸市西区学園西町3丁目1番
■受験料/6,000円
○受験講習
試験受験予定者のうち、希望する方に対しての受験講習会です。
■とき・ところ/10月4日（加古川市）、6日（豊岡市）、11日（神戸市）、14日（洲本市）に希望者を対象に講習会を開催
■受講料/8,500円
☎☎（公財）兵庫県まちづくり技術センター 下水道事業部 ☎078 - 367 - 1205

13 2016.8 たんば

2016.8 たんば 12